

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2014年 9 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

前田病院

理事長・院長 前田正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日

秋の社日さまのごちそう
しゃじつ
大分県地方

煮しめ
大根もみ
鶏肉と野菜の煮物
煮くい
尾頭つきの煮魚
ぐらの吸いもの
清酒
鶏飯の二合物相
二合入らずし箱で抜いた飯

QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
高血圧症対策には
ウォーキングが効果的

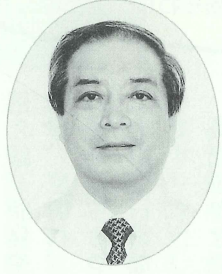
メディカル・
プロファイリング
睡眠時無呼吸症候群

介護の知恵袋
寝たきりの家族と向き合う
はつらつ健康ナビ
背が縮んだ!?
一骨密度について

- ・生活ほっとニュース
ブルーライト
- ・スッキリ! 脳活用

S. Koyji

筋肉の衰えを防ぐ



今年の夏は雨が
多く、広島市では
大規模土砂災害で
多くの被害者が出
ました。亡くなら
れた方のご冥福と
一刻も早い復旧、

そして再発防止を祈っております。

加齢に伴い筋肉量は40歳頃より急激に低下し始めます。特に足の筋力の低下率は腕の3倍大きく、昔から老化は足からと言われている通りです。

80歳代では20歳代に比べて特に瞬発力に關わる速筋線維の太さが約3割細くなり、高齢者では日常生活でゆっくりとした動作になりがちです。運動量の低下で更なる筋力の衰えから杖や介助を要するようになる方も多くおられます。

筋肉の衰えを防ぐ方法はこまめに身体を動かして筋肉を使うことです。衰えやすい下肢の筋力を鍛えるには歩くのが一番で、慣れたら早足で歩き、更には階段や坂道を入れてみましょう。また運動だけでなく、蛋白質の豊富な魚、肉、大豆食品を毎日摂ることも肝要です。

平成26年9月

院長 医学博士 前田 正博